

## Deser chia z musem truskawkowym

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut + 3h
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 174 kcal \ B-7 g \ T-9 g \ W-17 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 100 g deseru: 78 kcal \ B-3 g \ T-4 g \ W-8 g \ Bł-4 g

### Składniki

- ✓ nasiona chia – 3 łyżki (36 g)
- ✓ mleko 3,2% – 1 szklanka (200 g)
- ✓ erytrol – 1 łyżka (10 g)
- ✓ truskawki – 2 garście (200 g)

### Przygotowanie

1. Nasiona chia wymieszaj z mlekiem oraz erytrole (lub innym słodzidłem) i odstaw do lodówki na 2-3 h. W międzyczasie kilka razy przemieszaj.
2. Truskawki zblenduj dokładnie.
3. W naczyniach wyłoż warstwę chia, polej musem i przystrój miętą.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/deser-chia-z-musem-truskawkowym/>